

El cuerpo cuando se deja el tabaco

En...

20 minutos...

8 horas...

24 horas...

48 horas...

72 horas...

2 semanas a

3 meses...

1 to 9 meses...

5 años...

10 años...

esto es lo que ocurre...

- Los signos vitales como la presión arterial, el pulso y la temperatura corporal, elevados anormalmente por el consumo de nicotina, vuelvan a la normalidad. *Aquellas persona que toman medicamentos para la presión arterial alta deben continuar tomándolos de la forma en que su doctor lo aconseje.*
- Su cuerpo comienza a sanar. La concentración de monóxido de carbono y de oxígeno en la sangre regresan a su nivel normal.
- Las posibilidades de sufrir de un ataque cardíaco disminuyen.
- Las terminaciones nerviosas comienzan a regenerarse, mejorando el gusto y olfato.
- Los pasajes respiratorios (tubos bronquiales) se relajan, la capacidad pulmonar aumenta y respirar se vuelve más fácil.
- La circulación mejora y sus pulmones se hacen más fuertes, en más fácil caminar.
- El revestimiento (tejido ciliar) comienza a regenerarse y esto aumenta la capacidad de los pulmones para expulsar mucosas, limpiarse a sí mismos y reducir las infecciones. Disminuyen la tos, la congestión de los senos nasales, la fatiga y dificultad para respirar.
- La posibilidad de morir de cáncer de pulmón disminuye casi 50 por ciento. El porcentaje de muertes por cáncer de pulmón en el fumador promedio baja de 137 casos por cada 100.000 personas a 72 casos.
- Las posibilidades de morir de cáncer del pulmón disminuyen a casi el mismo nivel de las personas que no fuman. La cantidad de muertes por cáncer pulmonar en las personas que no fuman es de 12 por 100.000. Además, las posibilidades de padecer de cáncer de garganta, vejiga, riñón y páncreas también disminuyen a la cantidad normal.

Fuente: American Cancer Society (Sociedad contra el Cáncer de los Estados Unidos), Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades)